

最近7日間のあなたの状態に最も近いものに、項目ごとに1つ、○をつけてください。

1 寝つき

0. 問題ない(または、寝つくのに30分以上かかったことは一度もない)
1. 寝つくのに30分以上かかったこともあるが、(1週間の)半分以上以下である
2. 寝つくのに30分以上かかったことが、(1週間の)半分以上ある
3. 寝つくのに60分以上かかったことが、(1週間の)半分以上ある

2 夜間の睡眠

0. 問題ない(または、夜間に目が覚めたことはない)
1. 落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めたことがある
2. 毎晩少なくとも1回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる
3. 毎晩1回以上目が覚め、そのまま20分以上眠れないことが、(1週間の)半分以上ある

3 早く目が覚めすぎる

0. 問題ない(または、ほとんどの場合、目が覚めるのは、起きなくてはいけない時間の、せいぜい30分前である)
1. 週の半分以上、起きなくてはならない時間より30分以上早く目が覚める
2. ほとんどいつも、起きなくてはならない時間より1時間以上早く目が覚めてしまうが、最終的にはまた眠ることができる
3. 起きなくてはならない時間よりも1時間以上早く起きてしまい、もう一度眠ることができない

4 眠りすぎる

0. 問題ない(または、夜間7~8時間以上眠ることはなく、日中に昼寝をすることもない)
1. 24時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて10時間ほどである
2. 24時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて12時間ほどである
3. 24時間のうち、昼寝を含めて12時間以上眠っている

1 ~ 4 にあてはまる数字のうち、一番大きな数字を記入してください。

5 悲しい気持ち

0. 悲しいとは思わない
1. 悲しいと思うことは、半分以下の時間である
2. 悲しいと思うことが半分以上の時間ある
3. ほとんどすべての時間、悲しいと感じている

5 にあてはまる数字を記入してください。

6 食欲低下

0. 普段の食欲とかわらない(または、普段より食べる量が多い)
1. 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない
2. 普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努めないといけな
3. まる1日(24時間)ほとんどものを食べず、食べるのは、極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである

7 食欲増進

0. 普段の食欲とかわらない(または、普段より食べる量が少ない)
1. 普段より頻回に食べないといけなように感じる
2. 普段と比べて、常に食べる回数が多かったり、量が多かったりする
3. 食事の時も、食事と食事の間も、食べ過ぎる衝動にかられている

8 体重減少(最近2週間で)

0. 体重は変わっていない(または、増えた)
1. 少し体重が減った気がする
2. 1キロ以上やせた
3. 2キロ以上やせた

9 体重増加(最近2週間で)

0. 体重は変わっていない(または、減った)
1. 少し体重が増えた気がする
2. 1キロ以上太った
3. 2キロ以上太った

6 ~ 9 にあてはまる数字のうち、一番大きな数字を記入してください。

10 集中力／決断

- 0. 集中力や決断力は普段とかわりない
- 1. ときどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる
- 2. ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦労する
- 3. ものを読むことも十分にできなかつたり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている

10 にあてはまる数字を記入してください。

11 自分についての見方

- 0. 普段とかわらない(または、自分のことを、他の人と同じくらい価値があって、援助に値する人間だと思う)
- 1. 普段よりも自分を責めがちである
- 2. 自分が他の人に迷惑をかけているとかなり信じている
- 3. 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている

11 にあてはまる数字を記入してください。

12 死や自殺についての考え

- 0. 死や自殺について考えることはない
- 1. 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う
- 2. 自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある
- 3. 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった

12 にあてはまる数字を記入してください。

13 一般的な興味

- 0. 他人のことやいろいろな活動についての興味は普段と変わらない
- 1. 人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる
- 2. 以前好んでいた活動のうち、1つか2つのことにしか興味がなくなっていると感じる
- 3. 以前好んでいた活動に、ほとんど全く興味がなくなっている

13 にあてはまる数字を記入してください。

14 エネルギーのレベル

- 0. 普段のエネルギーのレベルと変わらない
- 1. 普段よりも疲れやすい
- 2. 普段の日常の活動(例えば、買い物、宿題、料理、出勤など)をやり始めたり、やりとげるのに大きな努力が必要である
- 3. ただエネルギーがないという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない

14 にあてはまる数字を記入してください。

15 動きが遅くなった気がする

- 0. 普段どおりの速さで考えたり、話したり、動いたりしている
- 1. 頭の動きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる
- 2. ほとんどの質問に答えるのに何秒かかかり、考えが遅くなっているのがわかる
- 3. 最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである

16 落ち着かない

- 0. 落ち着かない気持ちはない
- 1. しばしばそわそわしていて、手をもんだり、座り直したりせずにはいられない
- 2. 動き回りたい衝動があって、かなり落ち着かない
- 3. ときどき、座っていられなくて歩き回らずにはいられないことがある

15・16 にあてはまる数字のうち、一番大きな数字を記入してください。

チェックが終わったら…

四角の中に記入した数字を
全て足してください。
その数字があなたの点数です。

計 点

実施日

年

月

日

名前